

2024年《常食》献立予定表

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 マカロニサラダ みかん	食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ロールパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ｼﾞﾂﾞﾂなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:493kcal タンパク:14.3g 塩分:1.6g	エネルギー:532kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:590kcal タンパク:13.5g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 鶏肉のしょうが焼 ビーフンのソテー おひたし かき玉汁 ふりかけ	御飯 チキンカレー 野菜サラダ	御飯 魚のさんしょう焼 炊き合わせ 和えもの	御飯 鮭のムニエル スパゲティソテー ゆかり和え ｺｰｽｰﾌﾟ	御飯 八宝菜 華風和え 杏仁フルーツミックス ふりかけ	御飯 鮭の梅肉焼き 炊き合わせ 味噌汁	御飯 鯛の煮付け 肉豆腐 おひたし 味付のり
	エネルギー:682kcal タンパク:28.0g 塩分:3.7g	エネルギー:753kcal タンパク:19.7g 塩分:3.4g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:638kcal タンパク:26.6g 塩分:2.2g	エネルギー:694kcal タンパク:29.1g 塩分:2.4g	エネルギー:649kcal タンパク:27.4g 塩分:3.2g	エネルギー:692kcal タンパク:31.7g 塩分:2.2g
夕食	御飯 鮭の味噌漬け焼き 白和え 田舎煮 漬物	御飯 ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 ごま酢和え 味噌汁 味付のり	〈クリスマスメニュー〉 御飯 ローストチキン 野菜サラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	御飯 ポトフ 卵と貝柱の炒め物 レアチーズケーキ 野沢菜漬	御飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの田舎煮 土佐漬け 鮭の粕汁	御飯 煮込みハンバーグ なすの炒め煮 きゅうり漬 りんご	御飯 鶏のから揚げ 卵豆腐 味噌汁 ふりかけ
	エネルギー:696kcal タンパク:27.9g 塩分:3.3g	エネルギー:831kcal タンパク:29.2g 塩分:3.5g	エネルギー:1031kcal タンパク:34.0g 塩分:3.0g	エネルギー:843kcal タンパク:28.1g 塩分:3.2g	エネルギー:774kcal タンパク:35.2g 塩分:3.3g	エネルギー:850kcal タンパク:25.7g 塩分:3.8g	エネルギー:869kcal タンパク:28.6g 塩分:3.7g

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

ローストチキン：クリスマスならではの香ばしいチキンをどうぞ。

クリスマスケーキ：ふわふわのスポンジに、生クリームといちごをデコレーションしたケーキです。

ポトフ：野菜やお肉など、具沢山の煮込み料理です。是非ご賞味ください。

☆栄養元気情報☆

No.1022

食の風景行事食編：「クリスマス」

クリスマスはイエス・キリストがこの世に生まれたことをお祝いする日です。クリスマス・イブのイブ(Eve)はイブニングと同じ意味で、「クリスマスの夜」を表します。12月24日の日没から25日の日没までがクリスマスの日であり、国や地域によって過ごし方はさまざまです。メリークリスマスのメリーは「楽しい・愉快的」という意味があり、メリークリスマスは「楽しいクリスマスを!!」という意味になります。

